

ŠPORT ZA SPROSTITEV



35 UR

1 URA NA TEDEN

KAJ?

- igre z žogo,
- igre z loparji,
- pohodništvo in nordijska hoja,
- aerobika.



ZAKAJ?

- skrb za splošno dobro počutje in zdrav način življenja,
- poznati različne tehnike sproščanja,
- doživljati sprostitven vpliv športne vadbe,
- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja,
- izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dojemanja svojega telesa.